

Meal Plan - Plano alimentar keto com jejum intermitente de 3400 calorias

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

3358 kcal ● 305g proteína (36%) ● 203g gordura (54%) ● 35g carboidrato (4%) ● 43g fibra (5%)

Almoço

1705 kcal, 177g proteína, 11g carboidratos líquidos, 103g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
813 kcal



Bacalhau assado simples
24 oz- 890 kcal

Jantar

1655 kcal, 129g proteína, 24g carboidratos líquidos, 100g gordura



Couve com alho
584 kcal



Costeletas de porco com coentro e cominho
2 1/2 costeleta(s)- 1071 kcal

Day 2

3403 kcal ● 279g proteína (33%) ● 220g gordura (58%) ● 35g carboidrato (4%) ● 44g fibra (5%)

Almoço

1750 kcal, 150g proteína, 11g carboidratos líquidos, 120g gordura



Vagem com amêndoas e limão
166 kcal



Coxas de frango recheadas com queijo azul
3 1/2 coxa- 1582 kcal

Jantar

1655 kcal, 129g proteína, 24g carboidratos líquidos, 100g gordura



Couve com alho
584 kcal



Costeletas de porco com coentro e cominho
2 1/2 costeleta(s)- 1071 kcal

Day 3

3380 kcal ● 315g proteína (37%) ● 219g gordura (58%) ● 21g carboidrato (3%) ● 16g fibra (2%)

Almoço

1675 kcal, 126g proteína, 6g carboidratos líquidos, 125g gordura



Salmão com molho de abacate
21 oz- 1675 kcal

Jantar

1705 kcal, 190g proteína, 15g carboidratos líquidos, 94g gordura



Brócolis com manteiga
1 3/4 xícara(s)- 234 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
367 kcal



Peito de frango ao balsâmico
28 oz- 1105 kcal

Day 4

3380 kcal ● 315g proteína (37%) ● 219g gordura (58%) ● 21g carboidrato (3%) ● 16g fibra (2%)

Almoço

1675 kcal, 126g proteína, 6g carboidratos líquidos, 125g gordura



Salmão com molho de abacate
21 oz- 1675 kcal

Jantar

1705 kcal, 190g proteína, 15g carboidratos líquidos, 94g gordura



Brócolis com manteiga
1 3/4 xícara(s)- 234 kcal



Espaguete de abobrinha com alho
367 kcal



Peito de frango ao balsâmico
28 oz- 1105 kcal

Day 5

3422 kcal ● 284g proteína (33%) ● 222g gordura (58%) ● 36g carboidrato (4%) ● 35g fibra (4%)

Almoço

1675 kcal, 210g proteína, 9g carboidratos líquidos, 85g gordura



Aspargos
407 kcal



Peito de frango básico
32 oz- 1270 kcal

Jantar

1745 kcal, 74g proteína, 27g carboidratos líquidos, 137g gordura



Salada com bolinho de salmão
4 bolinho (~85 g cada)- 1196 kcal



Nozes-pecã
3/4 xícara- 549 kcal

Day 6

3381 kcal ● 204g proteína (24%) ● 249g gordura (66%) ● 40g carboidrato (5%) ● 40g fibra (5%)

Almoço

1635 kcal, 131g proteína, 13g carboidratos líquidos, 112g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
407 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
4 xícara(s)- 279 kcal



Bife clássico
16 onça(s) de bife- 950 kcal

Jantar

1745 kcal, 74g proteína, 27g carboidratos líquidos, 137g gordura



Salada com bolinho de salmão
4 bolinho (~85 g cada)- 1196 kcal



Nozes-pecã
3/4 xícara- 549 kcal

Day 7

3435 kcal ● 269g proteína (31%) ● 240g gordura (63%) ● 32g carboidrato (4%) ● 19g fibra (2%)

Almoço

1635 kcal, 131g proteína, 13g carboidratos líquidos, 112g gordura



Espaguete de abobrinha com bacon
407 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
4 xícara(s)- 279 kcal



Bife clássico
16 onça(s) de bife- 950 kcal

Jantar

1800 kcal, 139g proteína, 19g carboidratos líquidos, 128g gordura



Salada de frango rotisserie e tomate
1799 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
22 1/2 dente(s) (de alho) (68g)
- ☐ couve-manteiga
3 2/3 lbs (1663g)
- ☐ abobrinha
9 1/2 médio (1862g)
- ☐ vagens frescas
6 oz (170g)
- ☐ brócolis congelado
11 1/2 xícara (1047g)
- ☐ tomates
5 médio inteiro (6 cm diâ.) (639g)
- ☐ aspargos
13 oz (369g)
- ☐ pepino
7/8 pepino (≈21 cm) (263g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
3/4 oz (21g)
- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ coentro em pó
2 1/2 colher de sopa (13g)
- ☐ cominho moído
2 1/2 colher de sopa (15g)
- ☐ páprica
1/2 colher de chá (1g)
- ☐ tomilho seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
- ☐ manjerição fresco
1/2 xícara, folhas inteiras (11g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/2 lbs (mL)
- ☐ azeite
10 1/4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
14 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1/2 xícara (mL)

Produtos suínos

- ☐ costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
5 pedaço (925g)
- ☐ bacon cru
10 fatia(s) (283g)

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ salmão
2 1/2 lbs (1191g)
- ☐ salmão enlatado
1 1/4 lbs (567g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1 1/2 colher de sopa, cortada em tiras finas (10g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/2 lata (mL)
- ☐ pecãs
1 1/2 xícara, metades (149g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão
4 3/4 fl oz (mL)
- ☐ abacates
3 abacate(s) (578g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga
4 colher de sopa (55g)
- ☐ queijo azul
1 3/4 oz (50g)
- ☐ ovos
4 grande (200g)

Produtos de aves

- ☐ coxa de frango, com osso e pele, crua
3 1/2 coxa (170 g cada) (595g)
- ☐ peito de frango sem pele e sem osso, cru
5 1/2 lbs (2484g)

Outro

- ☐ tempero italiano
1 3/4 colher de chá (6g)
- ☐ folhas verdes variadas
12 xícara (360g)
- ☐ frango de rotisseria, cozido
1 1/3 lbs (595g)

Produtos bovinos

- ☐ bife de alcatra cru
2 lbs (907g)

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Espaguete de abobrinha com bacon

813 kcal ● 56g proteína ● 58g gordura ● 11g carboidrato ● 6g fibra



bacon cru

5 fatia(s) (142g)

abobrinha

2 1/2 médio (490g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Bacalhau assado simples

24 oz - 890 kcal ● 121g proteína ● 45g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 24 oz

bacalhau, cru

1 1/2 lbs (680g)

azeite

3 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Vagem com amêndoas e limão

166 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



vagens frescas, aparado

6 oz (170g)

sal

3/4 pitada (1g)

amêndoas

1 1/2 colher de sopa, cortada em tiras finas (10g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

manteiga

1 colher de chá (5g)

1. Leve uma panela grande de água para ferver e adicione as vagens. Cozinhe por cerca de 4-6 minutos, até ficarem macias. Escorra e transfira para uma tigela.
2. Enquanto isso, adicione a manteiga a uma frigideira pequena em fogo médio e derreta.
3. Quando estiver crepitando, adicione as amêndoas e cozinhe por cerca de um minuto até que as amêndoas fiquem levemente tostadas.
4. Adicione o suco de limão e o sal e mexa, continuando a cozinhar por mais cerca de 30 segundos.
5. Regue a mistura de manteiga e amêndoas sobre as vagens.
6. Sirva.

Coxas de frango recheadas com queijo azul

3 1/2 coxa - 1582 kcal ● 145g proteína ● 110g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 3 1/2 coxa

páprica

1/2 colher de chá (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

tomilho seco

1/4 colher de sopa, moído (1g)

queijo azul

1 3/4 oz (50g)

coxa de frango, com osso e pele, crua

3 1/2 coxa (170 g cada) (595g)

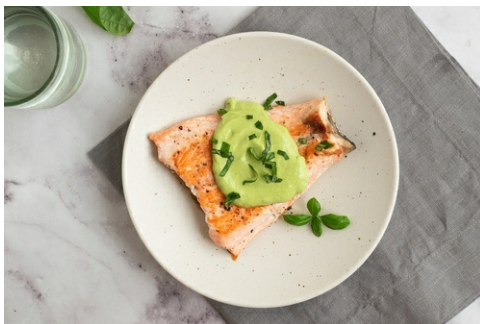
1. Combine o queijo azul e o tomilho em uma tigela pequena.
2. Afrouxe a pele das coxas de frango e espalhe delicadamente a mistura de queijo por baixo da pele, tomando cuidado para não rasgar. Massageie a pele para distribuir o recheio de maneira uniforme.
3. Polvilhe páprica por todos os lados do frango.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Coloque o frango com a pele virada para baixo na panela e cozinhe por 5 minutos. Vire e cozinhe por mais 5-7 minutos até que a temperatura interna atinja 165 F (75 C). Sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salmão com molho de abacate

21 oz - 1675 kcal ● 126g proteína ● 125g gordura ● 6g carboidrato ● 6g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manjeriçao fresco

1/4 xícara, folhas inteiras (5g)

suco de limão

2 1/2 colher de chá (mL)

alho

7/8 dente(s) (de alho) (3g)

leite de coco enlatado

1/4 lata (mL)

óleo

2 1/2 colher de chá (mL)

salmão

1 1/3 lbs (595g)

abacates

1/2 abacate(s) (88g)

Para todas as 2 refeições:

manjeriçao fresco

1/2 xícara, folhas inteiras (11g)

suco de limão

1 3/4 colher de sopa (mL)

alho

1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)

leite de coco enlatado

1/2 lata (mL)

óleo

1 3/4 colher de sopa (mL)

salmão

2 1/2 lbs (1191g)

abacates

7/8 abacate(s) (176g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o salmão e cozinhe por cerca de 6–8 minutos com a pele para baixo ou até o salmão ficar totalmente cozido.
2. Enquanto isso, no liquidificador, adicione o abacate, o leite de coco, o alho, o suco de limão e o manjeriçao. Bata até obter uma consistência de molho verde.
3. Sirva o salmão no prato e despeje o molho por cima. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Aspargos

407 kcal ● 8g proteína ● 33g gordura ● 9g carboidrato ● 8g fibra



- azeite**
2 1/2 colher de sopa (mL)
- pimenta-do-reino**
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- sal**
1/4 colher de sopa (5g)
- suco de limão**
2 1/2 colher de sopa (mL)
- aspargos**
13 oz (369g)

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio-alto.
2. Adicione os aspargos e cozinhe por 5 minutos, até ficarem macios.
3. Adicione o suco de limão e os temperos; mexa.
4. Retire do fogo e sirva.

Peito de frango básico

32 oz - 1270 kcal ● 202g proteína ● 52g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 32 oz

óleo

2 colher de sopa (mL)

peito de frango sem pele e sem osso, cru

2 lbs (896g)

1. Primeiro, esfregue o frango com óleo, sal e pimenta, e quaisquer outros temperos de sua preferência. Se for cozinhar no fogão, reserve um pouco de óleo para a panela.
 2. NO FOGÃO: Aqueça o restante do óleo em uma frigideira média em fogo médio, coloque os peitos de frango e cozinhe até as bordas ficarem opacas, cerca de 10 minutos. Vire para o outro lado, então tampe a panela, reduza o fogo e cozinhe por mais 10 minutos.
 3. ASSADO: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque o frango em uma assadeira. Asse por 10 minutos, vire e asse por mais 15 minutos ou até que a temperatura interna alcance 165°F (75°C).
 4. GRELHADO/NO GRILL: Ajuste o forno para grelhar (broil) e pré-aqueça em alta. Grelhe o frango por 3-8 minutos de cada lado. O tempo real varia conforme a espessura dos peitos e a proximidade do elemento de aquecimento.
 5. GERAL: Por fim, deixe o frango descansar por pelo menos 5 minutos antes de cortá-lo. Sirva.
-

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Espaguete de abobrinha com bacon

407 kcal ● 28g proteína ● 29g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bacon cru

2 1/2 fatia(s) (71g)

abobrinha

1 1/4 médio (245g)

Para todas as 2 refeições:

bacon cru

5 fatia(s) (142g)

abobrinha

2 1/2 médio (490g)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Cozinhe o bacon em uma frigideira em fogo médio.
3. Quando o bacon estiver pronto, retire-o e pique-o. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os na gordura do bacon, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos. Misture os pedaços de bacon.
4. Retire do fogo e sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite

4 colher de chá (mL)

brócolis congelado

4 xícara (364g)

sal

2 pitada (1g)

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

azeite

2 2/3 colher de sopa (mL)

brócolis congelado

8 xícara (728g)

sal

4 pitada (2g)

pimenta-do-reino

4 pitada (0g)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Bife clássico

16 onça(s) de bife - 950 kcal ● 92g proteína ● 65g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

bife de alcatra cru

1 lbs (454g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

bife de alcatra cru

2 lbs (907g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

1. Polvilhe sal e pimenta (a gosto) no bife.
2. Aqueça uma frigideira de ferro em temperatura altíssima. Adicione o óleo (de preferência com alto ponto de fumaça) e unte a panela.
3. Coloque o bife (cuidado para não se queimar com respingos) e deixe descansar por 2 minutos.
4. Use uma pinça para virar o bife e cozinhe por mais 2 minutos.
5. A partir desse ponto, você pode virar o bife a cada 30-60 segundos, até que o tempo total de cozimento atinja 5-6 minutos (mais tempo para bifes mais grossos ou mais bem passados).
6. Quando a temperatura interna atingir o nível desejado (mal passado: 140°F/60°C), retire a panela do fogo, cubra levemente e deixe descansar por 10 minutos. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Couve com alho

584 kcal ● 26g proteína ● 31g gordura ● 17g carboidrato ● 34g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

alho, picado

5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)

sal

1/2 colher de chá (3g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

couve-manteiga

29 1/3 oz (832g)

Para todas as 2 refeições:

alho, picado

11 dente(s) (de alho) (33g)

sal

1 colher de chá (6g)

óleo

1/4 xícara (mL)

couve-manteiga

3 2/3 lbs (1663g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Costeletas de porco com coentro e cominho

2 1/2 costeletas - 1071 kcal ● 103g proteína ● 69g gordura ● 7g carboidrato ● 4g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

azeite, dividido
2 1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
2 1/2 pedaço (463g)
coentro em pó
1 1/4 colher de sopa (6g)
cominho moído
1 1/4 colher de sopa (8g)
alho, picado
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)
sal
5 pitada (4g)

Para todas as 2 refeições:

azeite, dividido
5 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
5 pitada (1g)
costeletas de lombo de porco, sem osso, cruas
5 pedaço (925g)
coentro em pó
2 1/2 colher de sopa (13g)
cominho moído
2 1/2 colher de sopa (15g)
alho, picado
7 1/2 dente(s) (de alho) (23g)
sal
1 1/4 colher de chá (8g)

1. Misture o sal, o cominho, o coentro, o alho e metade do azeite até formar uma pasta.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta e esfregue a pasta nelas.
3. Aqueça o restante do azeite em uma frigideira em fogo médio e cozinhe as costeletas por cerca de 5 minutos de cada lado, até atingir a temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis com manteiga

1 3/4 xícara(s) - 234 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga
1 3/4 colher de sopa (25g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
brócolis congelado
1 3/4 xícara (159g)
sal
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1/4 xícara (50g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
brócolis congelado
3 1/2 xícara (319g)
sal
1/4 colher de chá (1g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Espaguete de abobrinha com alho

367 kcal ● 6g proteína ● 32g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

abobrinha
2 1/4 médio (441g)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)
azeite
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
4 1/2 médio (882g)
alho, picado
2 1/4 dente (de alho) (7g)
azeite
1/4 xícara (mL)

1. Use um espiralizador (zoodler) ou um descascador de legumes com dentes para fazer fios de abobrinha.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos.
3. Adicione os fios de abobrinha e refogue-os, mexendo continuamente, até ficarem macios, mas não encharcados, cerca de 5 minutos.
4. Retire do fogo e sirva.

Peito de frango ao balsâmico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteína ● 42g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tempero italiano
1 colher de chá (3g)
óleo
3 1/2 colher de chá (mL)
vinagrete balsâmico
1/2 xícara (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1 3/4 lbs (794g)

Para todas as 2 refeições:

tempero italiano
1 3/4 colher de chá (6g)
óleo
2 1/3 colher de sopa (mL)
vinagrete balsâmico
14 colher de sopa (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
3 1/2 lbs (1588g)

1. Em um saco vedável, coloque o frango, o vinagrete balsâmico e o tempero italiano. Deixe o frango marinar na geladeira por pelo menos 10 minutos ou até durante a noite.
 2. Aqueça óleo em uma grelha ou frigideira em fogo médio. Retire o frango da marinada (descarte o excesso de marinada) e coloque na panela. Cozinhe cerca de 5-10 minutos de cada lado (dependendo da espessura) até que o centro não esteja mais rosado. Sirva.
-

Jantar 3

Comer em dia 5 e dia 6

Salada com bolinho de salmão

4 bolinho (~85 g cada) - 1196 kcal 67g proteína 84g gordura 24g carboidrato 20g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- óleo2 colher de sopa (mL)
- suco de limão2 colher de sopa (mL)
- molho para salada4 colher de sopa (mL)
- tomates, picado2 tomate roma (160g)
- abacates, fatiado1 abacate(s) (201g)
- folhas verdes variadas6 xícara (180g)
- ovos2 grande (100g)
- salmão enlatado10 oz (283g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo4 colher de sopa (mL)
- suco de limão4 colher de sopa (mL)
- molho para salada1/2 xícara (mL)
- tomates, picado4 tomate roma (320g)
- abacates, fatiado2 abacate(s) (402g)
- folhas verdes variadas12 xícara (360g)
- ovos4 grande (200g)
- salmão enlatado1 1/4 lbs (567g)

- Em uma tigela pequena, misture o salmão, ovo, limão e sal/pimenta (a gosto) até ficar bem incorporado. Forme bolinhos (aproximadamente 85 g por bolinho).
- Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione os bolinhos de salmão, cozinhando por alguns minutos de cada lado até ficarem crocantes por fora e cozidos por dentro.
- Misture as folhas verdes com abacate, tomate e o molho e cubra com o bolinho de salmão. Sirva.

Nozes-pecã

3/4 xícara - 549 kcal 7g proteína 53g gordura 3g carboidrato 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

- pecãs3/4 xícara, metades (74g)

Para todas as 2 refeições:

- pecãs1 1/2 xícara, metades (149g)

- A receita não possui instruções.

Salada de frango rotisserie e tomate

1799 kcal ● 139g proteína ● 128g gordura ● 19g carboidrato ● 5g fibra



- tomates, cortado em gomos
1 3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (319g)
- suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)
- azeite
1/4 xícara (mL)
- pepino, fatiado
7/8 pepino (≈21 cm) (263g)
- frango de rotisseria, cozido
1 1/3 lbs (595g)

1. Transfira a carne de frango para uma tigela e desfie com dois garfos.
2. Arrume o frango com os tomates e o pepino.
3. Regue com azeite e suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.